

冥思古魯瑪義在希瓦殊勝夜的開示

伊莎·撒迪賽

結語

首先，我想說的是，沒錯，這篇文章確實很長。但我不是要你一口氣讀完或聽完。我分享這些「結語」的目的，不是給你增加負擔（說真的！）。我希望你會享受閱讀的過程---從中得到樂趣，或許也能從中獲得一兩點啟發，讓你重溫自己在悉達瑜伽道路上的美好體驗。

每當與古魯瑪義共度悉達瑜伽薩桑時，我總會想，真希望能永遠待在薩桑中。當然，我樂意永遠待在古魯瑪義的臨在中！此外，悉達瑜伽宇宙大廳那光輝閃耀的藍色穹頂有著神奇妙力，既廣闊無垠又充滿庇佑，既浩瀚而又親切。它更具有連結力---我愛的是我們所有人---悉達瑜伽士和新求道者---都能聚首於這遼闊的穹頂下，與我們的古魯同在，領受祂的達省和教誨。

我想你一定猜到了，我正準備為《冥思古魯瑪義的開示》的文章作結語。這系列的冥思主要探討了古魯瑪義於 2026 年 2 月 15 日《增大吉祥，禮贊希瓦殊勝夜》薩桑的教誨。我想藉此機會表達對你們的感激之情。感謝你們閱讀和聆聽我對古魯瑪義教誨的冥思。感謝你們如此認真地思考我所分享的觀點。感謝你們分享自己的理解。正因為你們包容、熱情、樂於分享

，以及堅定投入悉達瑜伽的薩達納修行，我體驗到，我們事實上一直身處於持續的薩桑中。

我之前說過，我總是一一細讀你們關於《冥思古魯瑪義的開示》的留言；現在依然如此！我欣賞你們的留言，其中一點就是它們的內容豐富多樣。你們親切地回答我在每篇文章結尾的提問，也分享了自己在薩達納修行的相關體驗和感悟。更有不少人分享了從古魯瑪義那裡領受類似教誨的故事，其中有些甚至可以追溯至數十年前。這真是太棒了！再怎麼強調都不為過。能與堅定不移的悉達瑜伽士為伴，我深感榮幸，也自愧不如。

我想，每一代人都會嚮往過去的時光，對從未經歷過的時代有類似懷舊的感覺。我們可能會想：「真希望自己當時也在場！」或者「真希望那件事發生於現在！」我對悉達瑜伽道路悠久歷史中曾發生的種種，確實有過這種想法、這種渴望。我是在這修行路上成長的，然而在我出生之前，仍有太多發生過的事：無數與古魯瑪義共度的薩桑、沙迪帕精修課、課程和靜修營；所有古魯瑪義的環球教學之旅。

讀到你們慷慨分享的故事，我覺得自己長久以來的願望---渴望能親臨其境---正在一一實現。當我們交流過去與當下的體驗，彷彿能夠跨越時空，在其中找到共通的脈絡：古魯歷久彌新的智慧。我彷彿看到主希瓦---被稱為 **Gangadhara**（持恒河者）的主希瓦，因為恒河之水從祂蓬亂的頭髮蜿蜒流出。過去一個月，我經常想到主希瓦，思考祂如何是真我的化身，以及上

主、古魯與真我同為一體。在這過程中，我將逐漸生起的特殊感受、獨特本質，與自己對上主的凝思聯繫一起---而當我閱讀各位的留言時，我體驗到了那相同的本質，彷彿它正從上主頭頂（梵文是 *shirsha*）流淌而下，降臨我們身上。

懷著感恩之心，我也想藉此機會，向在撰寫《冥思古魯瑪義的開示》期間曾諮詢過的眾多人士致謝。正如你們可能留意到，我在寫作時喜歡參考涵蓋多個領域的資料，包括歷史資訊、科學和心理學研究，以及印度經典中的詩句和注疏。在採用這類資訊時，我一直力求精準，而又幸運地可以向這些領域貴為專家的悉達瑜伽士請教，藉此核實和深化我的理解。他們的助力無比珍貴，使我能把更豐富的知識納入這些冥思中。

然而，即便加進了這些研究成果，我仍覺得自己對古魯瑪義希瓦殊勝夜教誨中的意涵，只是略窺一二。況且，我的視角只是個人淺見，純屬個人觀點，根植於我的修行和人生經歷，和由此獲得的理解。正如你們的分享顯示，我們可以從無數角度進行思考，探索每個角度都有其價值，即使最終我們發現某些方向可能偏離了中心主題。

我必須在此再強調，我分享的想法只是起點，絕非最終結論。但既然我的想法或許對你們有幫助，我想再補充一點。我就古魯瑪義在瑪卡拉桑克蘭蒂節薩桑開示所寫的《結語》中，解釋了自己從古魯瑪義那裡學到記憶技巧---尤其是首字母詞---對學習的實用性。有幾位同修告訴我，我為瑪卡拉

桑克蘭蒂節設計的首字母詞，對你們牢記那次薩桑的教誨有幫助---這些首字母詞對你們的凝思過程起到作用，再者，你們也因此得到啟發，開始創建自己的首字母詞。

有鑑於此，我決定為古魯瑪義在希瓦殊勝夜的開示整理出一些首字母詞。以下是這些首字母詞，以及我的思考摘要---也因為實在按捺不住，還再添加了一些感想。【譯按：中譯採用四字詞作為記憶法，另外列出原文的首字母詞及其中文翻譯】

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

曼查總能療癒和解脫（MAHAL 宮殿）

曼查護佑

在《冥思古魯瑪義在希瓦殊勝夜的開示》系列的第一篇，我凝思了古魯瑪義關於曼查「唵南瑪希瓦雅」的教誨。具體來說，我寫到古魯瑪義教導，這曼查的甘露具有極強的安撫作用---尤其是當世間烈火十分熾熱時。我想起無數次古魯瑪義主持薩桑時，帶領我們齊聲唱誦曼查「唵南瑪希瓦雅」，藉此喚起這曼查的療癒和護佑力。

當我更深入思考這一教誨之際，腦海中再次浮現主希瓦端坐於凱拉斯山頂的形相。在資料搜集和撰寫過程中，我得悉主希瓦的另一個名號---吉里特

拉（Giritra）---意為「居於凱拉斯山的庇護信徒者」。這個名字帶給我莫大的安慰---主希瓦從高處俯瞰我們，守護我們，並將祂的庇佑賜給所有尋求庇護的人。我們唱誦曼查，就是呼喚此形相的主希瓦。我們恭敬地懇求祂賜我們和這世界庇佑。

當我思考該用哪個首字母詞來代表古魯瑪義關於這個主題的教誨時，我希望找到一個能聯想到實體空間的字詞，特別是一個安全的、屬於某人、在其庇佑下存在的空間。印地語中的「*mahal*」一詞意指宮殿，亦指宏偉壯麗的居所。它既蘊含莊嚴氣派，當然亦帶有庇護之意---因為那是有人居住或曾經居住過的實體建築。想像我們唱誦曼查，就是安坐於上主的宮殿中，這感覺很美好，你說是不是？我們被恩典環繞，在上主與古魯的庇蔭中。

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL)

呼求並接受上主的愛（CALL 呼求）

呼求上主

在第二篇，我重點探討了古魯瑪義關於主希瓦愛其名的教誨。我分享了自己如何理解這教誨背後的哲理---也就是說，為何只要誦念上主之名，主就會回應，無論誦念者是誰、做過什麼。我領悟到，這與上主對信徒的慈悲、以及這慈悲的本質息息相關。

寫完這篇《冥思》後不久，我和一位悉達瑜伽士---她也是我的導師---交談。她一語中的地指出：「對啊。上主當然希望我們複誦祂的名號。當我們呼求祂，我們也就是呼求自己的真我，從而與自己的真正本質拉近了距離。」

上主、古魯與真我同一不二。我們在悉達瑜伽道路上學到這真理。通過古魯的恩典，以及我們持續不懈的努力，我們得以體驗這真理。我喜歡「CALL」這個首字母詞（Calling on and Accepting the Lord's Love）---「呼求並接受上主的愛」---因為我認為它充份代表了悉達瑜伽的薩達納修行。我們呼求上主，祂**必會**回應。但我們該如何面對這份回應？我們是否接納祂回應的方式？我們有否將祂的回應納入自己身心？我們有否向上主、向古魯致謝，感謝祂因應我們當下的情況滿足我們的需求？在這過程中，我們對自己達到什麼了解？

最近，我一直在思考不同版本的主希瓦千名頌（*sahasranama*）。梵文詞 *sahasranama*（薩哈斯拉納瑪）的字面意思是「一千個名字」，通常指列舉一千個不同稱號來歌頌特定神祇的贊歌。古魯瑪義曾說過祂多麼喜愛《千名頌》，多年來，在悉達瑜伽雅詩藍也經常唱誦多首這些贊歌。

我們研讀並誦念《千名頌》，能召喚該神祇的恩典。我們也能藉此更深入理解該神祇---進而更深入認識自己的真我。這正是我一直與各位分享主希

瓦眾多名號的原因之一。這些名號既優美又引人入勝，往往與我們當下討論的議題息息相關，更突顯了我們內在之主的各種特質。

事實上，我列舉過的多個主希瓦名號和特質，都不過是九牛一毛。

畢竟，祂至少有一千個名號！有些你可能已經耳熟能詳。例如，主希瓦是 Nataraja（納塔羅闍），宇宙聖舞之主，掌管整個顯化宇宙的創造與毀滅。祂是 Mahakala（瑪哈卡拉），時間之主；祂是 Mrityunjaya（瑪里廷賈亞），戰勝死亡者。祂是 Chandrashekhara（辰德拉舍卡羅），髮間佩戴新月的月冠王；祂是 Omkareshvara（唵卡羅伊施瓦），化身為太初之音「唵」之主。祂也是 Rudra（魯德拉），光芒四射、威猛無比，能破除一切束縛之主，我們唱誦《師尊魯德拉姆》（Shri Rudram）時，禮敬的正是主希瓦此一形相。

你或許有興趣知道，在每篇《冥思古魯瑪義的開示》結尾出現的淚滴形水晶，是向化身為魯德拉（Rudra）的主希瓦含蓄地致意。根據《希瓦往世書》等聖典記載，念珠上的金剛菩提子---也就是串成念珠的種子---最初源自魯德拉的淚水。上主正處於深度冥想時，祂的眼淚落到人間，就化成了這些種子。上主的眼淚象徵祂對信徒的慈悲，以及祂希望減輕信徒苦難的願望。

Wonderful, Abundant Yearning (WAY)

美妙豐富的渴望（WAY 路徑）

上乘渴望

在第三篇，我轉述了古魯瑪義講的一個故事：一個小女孩在父母造訪師尊穆坦南達雅詩藍時，問父母是否已經「預約了與古魯瑪義的達省」。我分享了古魯瑪義對這個故事的回應讓我有何感動---祂回答孩子的提問時說：「為什麼不可以？」這讓我反思「達省」的本質---真正的「達省」發生在內心深處，這讓我們隨時都可以**修煉達省**。

話說回來，我還是想強調一個重要的區別。雖然我們隨時都能領受古魯的達省，雖然這體驗蘊含著無盡的豐盛，它不會自動發生。我們必須付出努力。這種努力固然甜美，更是不可或缺。

那麼，這路徑要怎樣走？我們必須付出哪些具體努力？自從希瓦殊勝夜以來，我一直在思考這個問題---我們應如何自律地感知達省，我們應如何培養對達省的渴望，以及如果我們保持渴望的時間夠長，渴望的邊界會如何變得稀薄模糊，最終化入它引領我們去體驗的境界。

我在文章裡說過，可以的話，應該每天抽出時間，去感受古魯在我們心中的臨在。這是個切實可行的好做法。此外，我們還可以做更精微的努力---那就是做好思想和心靈的準備。

根據我的經驗，我們會渴望自己視為珍貴的事物。很多時候，我們會對那些看似稀有或某種程度上難以獲得的事物賦予高度價值。我之所以提到這點，是因為我們必須謹慎，以免因為達省容易獲得而降低了它的價值。我知道我們不會故意這樣做。我知道，如果我問任何一位悉達瑜伽士達省的價值，他們都會描述達省為無價之寶、無比珍貴。但我相信，在安排時間輕重緩急的過程中，確實存在著一種內在的價值評估。任何我們認為可以拖到明天的事---任何我們相信會一直在那裡等待**我們**準備好的事---其當下的重要性都比不上我們已列為優先的事項。

但是，我們真的可以這樣看待達省嗎？我們每人在世的日子都是有限的。若有一天未曾體驗達省，那一天有什麼價值呢？若有一天不去凝思或至少於心中銘記在世古魯的教誨，那一天又有什麼意義呢？

正因如此，我們希望讓這份渴望保持活力，讓它鮮活如初，讓它日益堅定。幸運的是，達省眾多奇妙---甚至可謂矛盾！---的特質之一，就是我們體驗得越多，這份渴望就越強烈。我總愛瀏覽悉達瑜伽道路網站上的照片集是個例子---那些自然景觀、以及在師尊穆坦南達雅詩藍觀賞到的「唵」字符號和心形圖案是每日更新的。這些照片呈現了古魯瑪義在師尊穆坦南達雅詩藍園地上看見的景象。它們是古魯瑪義向我們發出的邀請，讓我們分享這份體驗。我們看這些照片就是看到祂所見的。我們是步向古魯在我們心中的臨在。我們是在參與達省。

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE)

與正在浮現的宇宙音符共鳴 (ATTUNE 共鳴)

因應天籟

第四篇集中探討古魯瑪義就經典信條「求，必有得」賜予的教誨。我探究了向上主「求」的意義---我將其定義為向上主祈禱---並分享了我從古魯瑪義那裡學到有關祈禱的力量。祈禱不只是滿足需求或實現願望的手段，它更是通往上主居所的橋樑。

當禱告發自這內在連結的空間，它就有更深遠的意義和更強大的力量了。禱告令我們與宇宙的振動頻率產生共鳴。

自從寫下初步凝思以來，我一直在反思這個主題。具體來說，我一直在思量：要聆聽內在的智慧並願意向自己或身邊的人表達出來，我們需要做些什麼。

我希望自己可以說，一直百分之百相信內心深處的理解。但我不是那樣。有時，我會找到極富創意的藉口來否定骨子裡深信的真理，轉而選擇相信一些漂亮幻象，只因它們更簡單、更易接受、更符合我那套「曾用過但不一定真確」的思維模式。也許這是因為真理並不總是我們所期待的模樣。它未必能帶來即時的滿足感，有時甚至不會帶來任何滿足感，至少無法滿足我們最初

的渴望。要接受這一點，需要謙遜、需要虛心，需要放下先入為主的觀念，以及有時難以擺脫的執念：自以為是---或至少要在錯了的時候能保全顏面。

古魯瑪義曾向我闡述一句格言，據說出自古希臘斯多葛學派的哲學家愛比克泰德。愛比克泰德告誡說：「不要強求事事如你所願，但願事事順其自然，你就能事事順利。」¹

我並不認為愛比克泰德的格言意味著我們應該被動地接受不義之舉。我也不認為它是在鼓勵冷漠，或是放棄我們身為地球居民所應盡的責任。相反，我將這格言解讀為警示，告誡我們不要試圖操縱環境以迎合個人目的。基於我探究古魯瑪義教誨的所得，我相信，世間的諸多罪惡正是源於這種心態，源於貪婪不受約束，不斷膨脹。

我沒有遏止貪得無厭的良方，但我確信，以**更貪婪**來回應貪婪絕非善策。當我們努力與內在真我連結，真正與世界節奏**共鳴**時，我們才能採取有意識的行動。我們不再**隨意**而為，而是做**有需要的**、**有益的**、**提升人類的**、**互助互勉**的事。

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)

自我審視始得平安 (PRAY 禱告)

審視則安

在第五篇，我與大家分享了古魯瑪義祈求平安的禱文。我凝思了古魯瑪義建立的連結：在內心體驗的平安，與在世上實現更廣泛的和平。我還分享了從古魯瑪義那裡學到，關於保持內在祈禱心的教誨---換句話說，要秉持惻隱之心和同理心。要做到這一點，我們必須對自己保持審慎警覺，以全身心入世，同時也要避免受到不斷起伏的世事沖擊。

我花了不少篇幅來反思古魯瑪義的禱文，以及我對禱文中某些字詞的理解。但內心深處，我對古魯瑪義竟會獻上這篇禱告，仍感到難以置信！我的心被深深觸動。我們的古魯為**我們**、為全人類奉獻了祈禱。

好一陣子前，古魯瑪義跟我分享了一個祂兒時的故事。當時祂正在與古魯德悉達坡的長輩交談，祂問一位長輩：「上主也會祈禱嗎？」

那位長輩告訴祂：「會，上主也會祈禱。」

接著，古魯瑪義問：「上主會求什麼？」

那位長輩回答：「上主會為信徒祈求。」

古魯瑪義告訴我，祂成為古魯之後，就明白了這句話的含義。因為祂也為信徒祈禱。

自從古魯瑪義告訴我這個故事後，我一直把它珍藏在心底。又或者，它自行選擇安頓在那裡，因為意識到那正是它理應棲居之處。隨著我對這個故事思考得愈深，我記起最喜歡的其中一首阿邦噶《師尊古魯薩里卡》（Shri Guru Sarikha）的詩句。古魯瑪義曾在薩桑中多次頌唱這首阿邦噶。詩聖奈安涅殊瓦瑪哈拉吉在阿邦噶中寫道：

śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākhā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.

譯文是：「有師尊古魯這樣的守護者，我還需尋求他人之助嗎？」幾年前，古魯瑪義在《甜美的驚喜》中唱誦這首阿邦噶時，闡釋了這段譯文，巧妙地利用了馬拉地語「*pathi*」的雙關語---這詞指的是後背（譯按：亦指守護）。古魯瑪義解釋說，詩聖奈安涅殊瓦瑪哈拉是在告訴我們，古魯永遠是我們的後盾。

我真愛這句演繹。在悉達瑜伽道路上，我們何其有幸，能有一位在世古魯。能有古魯為我們指引前路，有祂的恩典不斷做我們的後盾，真是無上的福祐。

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD)

Goodness Outlasts Our Despondency 良善終將戰勝沮喪 (GOOD 美好)

良善必勝

第六篇探討了古魯瑪義教導我們要在生活中「播下良善的種子」。古魯瑪義開示說，對他人說好話總是可以的---我們不應因為擔心對方的反應而有所顧慮。更重要的是，即使對方無法即時接受我們展現的善意，我們的話也不會白費。總有一天，他們會想起我們說過的話，想起我們表達過的感激之情。我們的話會給他們帶來所需的慰藉。

正如我先前所寫，古魯瑪義令我了解到，「播下良善的種子」不僅是為了讓別人感覺良好（當然，這確實是部分原因）。我們這樣做，也是為了肯定自己，肯定自己的價值觀，肯定自己想在這世上建立什麼。我們這樣做，是出於尊重自己，以及尊重從古魯領受到的教誨。

既然我一直在談論希瓦殊勝夜，因而我想起的類比與月光相關。不論我們是否仰望它、是否欣賞它，月亮絲毫不受影響。它依然會照耀。它的光芒會灑向大地，它的光輝會擁抱我們。想想月光帶來多少的美好。月亮的盈虧週期調節著潮汐；繼而調節著地球上大多數生物的生命週期，從昆蟲到哺乳動物，再到水生兩棲動物，甚至寄生蟲，都與月亮和潮汐同步一致。那些具備視覺的生物尤其依賴月光來維持其生命週期的同步性。它們狩獵、覓食、進食、飛行和繁殖，全都取決於月亮散發的光度。

我想我們可以從月亮汲取靈感，對吧？為什麼我們不能讓內在的光芒---那被古魯恩典燃亮的光芒---以最璀璨的姿態向外綻放呢？那該是多麼自在啊！真的，因為毫不猶豫、毫無保留地與他人分享我們的善意，不顧慮自己的言行會得到怎樣的回應，這正是全然自由的體現。

我與大家分享過主希瓦的一個名號：自生者，（*Svayambhu* 斯瓦揚布）。這個梵文字由兩部分組成：*svayam*，意為「自身」；*bhu*，意為「產生、成為、孕育」。 *svayambhu*，意指自我誕生、自我顯現、全然獨立。不源自任何外在因素，僅由其自身產生；它的存在不依賴任何外在事物。曾在印度生活或旅行的同修或許也聽過自生（*svayambhu*）一詞，因為它與遍布印度各地的宙提爾靈根（ *jyotir-lingam*）有關。這些宙提爾靈根被認為是自生的---換句話說，它們是自然形成，不經人手而出現於大地上。（若想進一步了解宙提爾靈根及其意義，我誠邀你閱讀艾美·賓素（*Ami Bansal*）關於此主題的精彩論述。）

我說了這好些，是因為我們在悉達瑜伽道路上學到，主希瓦與內在真我同義。所以，如果祂是自生者---如果祂與自生者的概念及所喚起的特質有著緊密關連---那麼我們也是如此。我們內在的光芒，心中的良善，無需任何人認可，無需任何蓋章批准。它本自在。如果我們順其自然，它就會自由流淌。

接下來發生的就簡直像煉金術了。我選用了「GOOD」（Goodness Outlasts Our Despondency 良善終將戰勝沮喪）這個首字母詞，因為這正是我實踐這教誨時的親身體驗。當我們寬大待人，很難會再對自己感到失望。當我們感受到自身的上主之光，而此光在與他人互動時映照在對方身上，就很難再對世界現狀感到悲觀，因而放棄希望了。這很有意思，不是嗎？很多時候，當我們不再執著於自己的光芒是否被接受，或獲得回應時，會發現它以最意想不到的方式重新反映在自己身上。

Shiva Encompasses Everything (SEE)

希瓦包羅萬象（SEE 看）

希瓦遍在

在《結語》之前的第七篇，我寫到了古魯瑪義如何教導我們體驗「我是希瓦，希瓦最了不起。」這句話的真諦。我分享了自己對「最了不起」一詞在主希瓦語境的理解---本質上這與印度經典所闡述的一致：主希瓦是遍存萬物的真我。正如聖典所言，也正如古魯瑪義和巴巴穆坦南達所教導：「萬物皆希瓦。」因此，沒有任何事物能比希瓦更偉大，沒有任何事物能夠超越祂。故主希瓦必然是最了不起的。

「希瓦意識」這短語不斷浮現在我腦海中。這是源自印度經典的一句話，當然我最初也是從古魯瑪義那裡學到的。（事實上，悉達瑜伽道路網站上有一

整輯照片，顯示了希瓦意識的不同形態。）我發現，當我們說「我是希瓦，希瓦最了不起。」時，這短語非常貼切地描述了我們試圖持守的覺知。我們尋求體驗希瓦---至高無上的真我---存在於我們之內與外。

理所當然地，我還想起了古魯瑪義的 2026 年主題信息，特別是第四句：

「靜觀吧！要啓導你的意識。」除了讓希瓦意識滲透我們的覺知，還有什麼方法更能提升我們的個人意識呢？

我明白，這似乎是那種「知易行難」的事。你或許會想：「伊莎，這聽來很好。但在自己的人生和世間發生的一切中，我如何感受到主希瓦---上主之手---的存在呢？那些讓我感到不對勁，或是明顯錯誤的事情，我也應該視而不見嗎？」

簡單來說，答案是否定的。正如我之前多次提到，我認為明辨真理不等同於縱容前此可能存在的任何謬誤。我的觀點稍有不同。在悉達瑜伽道路上，我們致力於增大吉祥。我們可以自主選擇將注意力聚焦在什麼，允許什麼在自己的人生中滋長。與其讓負面情緒的陰雲籠罩我們，我們不妨效法主希瓦，讓月亮懸於鬢髮。我們可以銘記自己擁有金子般的心，在每到之處播撒良善的種子。

當然，我明白這不總是易事，極可能需要耐心、恆心和決心。但我認為我們有能力迎接這個挑戰，正如印地語所說的「*chunauti*」一樣。我承認，我是在給自己打氣，雖然這話本來是說給你們聽的。你看呢？你覺得自己可以接受這個挑戰嗎？既有古魯為我們燃亮前路，我們心中亦懷著增大吉祥的意願，你不覺得我們穩操勝算嗎？正如古魯瑪義在我最喜愛的（眾多）教誨之一說：「心之所向，身之所往。」²

再次感謝大家---真的，萬分感謝！---感謝你們抽時間閱讀和聆聽我對古魯瑪義教誨的冥思。我在《引言》中提到，我開始將這媒介視為「線上薩達納修行圈」。在過去一個月，我們一起走在悉達瑜伽道路上，彷彿進行了一場愉快的對話，互相交流彼此的觀點和體驗。

我衷心感恩古魯瑪義邀請我提供這項無私服務。我從中獲得的裨益非筆墨所能形容，也遠超乎我的想像。這些裨益仍在持續顯現，但至少有一點，我可以現在與大家分享。自從我開始奉獻這項無私服務以來，我不斷夢見古魯瑪義。持續的達省。持續的薩桑。

我鼓勵你繼續冥思古魯瑪義在禮贊希瓦殊勝夜薩桑賜予的教誨。如果我就這主題所寫的文章起了任何作用，我希望是在闡明，只要把古魯的教誨銘記於心，就能發掘、吸收和實踐無窮的智慧。



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

¹ 改編自馬可·奧勒留《沉思錄》；愛比克泰德《手冊》（芝加哥：亨利·雷格納里出版社，1956年），頁174頁。

² 斯瓦米捷維拉薩南達，《我主鍾愛純潔的心》（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年），頁24。